



Alimentação Escolar

EM Exp. Servino Mengarda Ensino Fundamental

Zona rural
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2026

	Segunda - Feira	9-fev	Terça - Feira	10-fev	Quarta - Feira	11-fev	Quinta - Feira	12-fev	Sexta - Feira	13-fev	Média	%
Lanche da Manhã <i>2^a - 8:44h e 9:58h</i> <i>3^a-6^a - 9h e 9:45h</i> Lanche da Tarde <i>2^a - 14:29h e 15:06h</i> <i>3^a-6^a - 14:45h e 15:30h</i>	Mascau <i>(Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)</i>		Macarrão integral cozido		Feijão Preto cozido		Polenta cozida		Risoto de frango			
	Sanduíche de queijo		Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i>		Arroz cozido		Carne de Panela		<i>(servido separadamente: arroz cozido e o peito de frango refogado com legumes e tempero verde)</i>			
	<i>(Pão integral fatiado com manteiga e/ ou queijo mussarela fatiado)</i>		Salada de vagem		Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i>		Abobrinha refogada					
			Salada de Chuchu		Salada de brócoli e couve-flor cozido		Salada de repolho branco e roxo		Salada de alface			
	Fruta <i>(maçã)</i>		Fruta <i>(banana)</i>		Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>		Fruta <i>(mamão)</i>		Fruta <i>(melancia ou melão)</i>			
Almoço <i>(11:30h)</i>	Polenta <i>recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo</i>		Aipim cozido		Feijão vermelho ou carioca		Purê de batata		Macarrão integral cozido			
			<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Arroz cozido		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Carne moída <i>refogada com molho de tomate</i>			
	<i>Opção: Arroz integral cozido; polenta cozida sem molho e carne moída à parte</i>		Frango ao molho		Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i>		Estrogonoff de frango saudável <i>(sem creme de leite)</i>					
	Salada de beterraba		Salada de acelga		Farofa de couve		Salada de pepino		Abobrinha refogada			
	Salada de repolho		Salada de beterraba		Salada mista de cenoura		Salada de tomate					

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.
Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.



Alimentação Escolar

EM Exp. Servino Mengarda Ensino Fundamental

Zona rural
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2026

	Segunda - Feira	16-fev	Terça - Feira	17-fev	Quarta - Feira	18-fev	Quinta - Feira	19-fev	Sexta - Feira	20-fev	Média	%
Lanche da Manhã <i>2ª - 8:44h e 9:58h</i> <i>3ª-6ª - 9h e 9:45h</i> Lanche da Tarde <i>2ª - 14:29h e 15:06h</i> <i>3ª-6ª - 14:45h e 15:30h</i>	Arroz cozido	Batata doe cozida	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Sopa de frango, legumes (<i>chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde</i>) e macarrão tipo aletria	Feijão vermelho cozido		"Cachorro-quente" de frango <i>(Pão francês com molho de frango desfiado)</i>				
	Carne moída <i>refogada com legumes e tempero verde</i>	Carne de Panela				Arroz cozido						
	Abóbora refogada e Salada de acelga	Salada de beterraba e salada de repolho	Omelete de espinafre									
	Fruta (<i>maçã</i>)	Fruta (<i>melancia ou melão</i>)	Salada de vagem									
			Fruta (<i>laranja ou tangerina</i>)			Fruta (<i>banana</i>)						
Almoço <i>(11:30h)</i>	Feijão vermelho ou carioca	Feijão Preto	Purê de taiá com cenoura		Polenta cozida		Lentilha cozida					
	Arroz cozido	Arroz cozido	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Arroz cozido					
	Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i>	Carne em tiras com legumes	Peito de frango <i>refogado ao molho</i>		Frango assado		Bolo de carne moída assado					
	Farofa de couve	Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)</i>	Salada de Acelga		<i>Molho de tomate feito na escola</i>		Couve refogada com espinafre					
	Salada mista de repolho	Salada de couve-flor	Salada de brócolis		Salada de beterraba		Salada de Chuchu					

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.
Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.



Alimentação Escolar

EM Exp. Servino Mengarda Ensino Fundamental

Zona rural
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2026

	Segunda - Feira	23-fev	Terça - Feira	24-fev	Quarta - Feira	25-fev	Quinta - Feira	26-fev	Sexta - Feira	27-fev	Média	%
Lanche da Manhã <i>2ª - 8:44h e 9:58h</i> <i>3ª-6ª - 9h e 9:45h</i> Lanche da Tarde <i>2ª - 14:29h e 15:06h</i> <i>3ª-6ª - 14:45h e 15:30h</i>	Macarrão cozido (penne ou rigattoni)	Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	Feijão preto	Arroz cozido	Polenta cozida	Carne de Panela	Purê de batata ou batata sauté	Opção: Arroz integral cozido	Sanduíche de Queijo (Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)			
	Salada de acelga	Salada de vagem	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	Salada de Beterraba	Salada de brócolis e couve-flor	Salada de repolho branco e roxo	Peixe ensopado com molho de tomate	Fruta (mamão)	Fruta (banana)			
	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (laranja ou tangerina)			Fruta (maçã)							
Almoço (11:30h)	Escondidinho de batata recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo	Opção: Arroz integral cozido; arroz cozido sem molho e carne moída à parte	Feijão vermelho	Arroz cozido	Sopa de legumes	Batata cozida c/ tempero verde	Opção: Arroz integral cozido	Macarrão integral cozido				
	Salada de alface	Salada de abobrinha	Carne de Panela	Carne de Panela	(legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)	Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado		Molho bolonhesa (Carne moída refogada ao molho de tomate feito na escola)				
	Salada de Pepino	Salada de chuchu			Torradinhas de pão	Salada de cenoura		Abóbora refogada ou purê de abóbora				
								Salada de beterraba				

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.
Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.



Alimentação Escolar

EM Exp. Servino Mengarda Ensino Fundamental

Zona rural
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2026

	Segunda - Feira	2-mar	Terça - Feira	3-mar	Quarta - Feira	4-mar	Quinta - Feira	5-mar	Sexta - Feira	6-mar	Média	%
Lanche da Manhã 2ª - 8:44h e 9:58h 3ª-6ª - 9h e 9:45h Lanche da Tarde 2ª - 14:29h e 15:06h 3ª-6ª - 14:45h e 15:30h	Sopa de carne (macarrão tipo "letrinhas", legumes variados (chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde) e carne em cubos) Fruta (mamão)	Lentilha cozida	Batata doce cozida	Feijão carioca cozido	Burraco Negro (Pão tipo francês com molho de carne moída)							
		Arroz cozido	Opção: Arroz integral cozido	Arroz cozido								
		Frango refogado com legumes	Carne de Panela	Omelete de espinafre								
		Abóbora refogada	Salada de acelga	Salada de vagem								
		Salada de repolho	Fruta (banana)	Fruta (maçã)			Fruta (laranja ou tangerina)					
		Fruta (melancia ou melão)	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (banana)			Fruta (maçã)	Fruta (laranja ou tangerina)				
Almoço (11:30h)	Polenta cozida	Macarrão integral cozido	Feijão Preto	Aipim cozido	Feijão vermelho ou carioca							
	Opção: Arroz integral cozido	Peito de frango refogado ao molho	Arroz cozido	Opção: Arroz integral cozido	Arroz cozido							
	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado		Omelete	Frango ao molho	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado							
	Salada de alface		Abobrinha refogada	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)	Salada de brócolis		Farofa de couve					
	Salada de repolho	Salada de beterraba	Salada de couve-flor	Salada de Cenoura	Salada mista de Chuchu							

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.
Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.